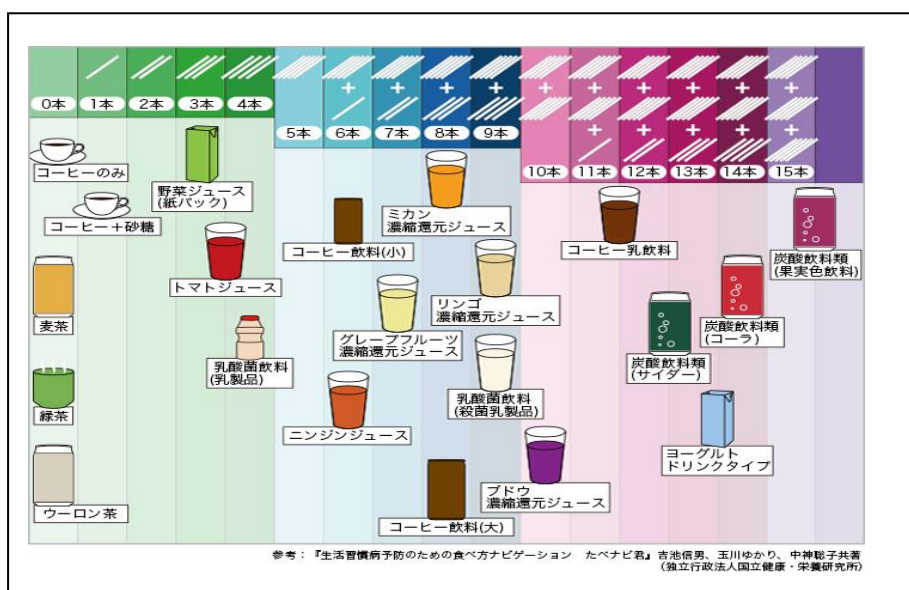


～ 清涼飲料水の飲みすぎに注意 ～

暑い日が続いています。冷えた清涼飲料水は口当たりがよく、つい飲みすぎてしまいます。しかし清涼飲料水は種類によっては「糖分」が多く含まれ、飲みすぎると体に悪影響を与えてしまうことがあります。水分補給には水やお茶類を中心に、糖分を含む飲み物は飲みすぎに注意しましょう。

◎ 清涼飲料水に含まれる糖分の目安 (ステックシュガー1本3gで表すと)



嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



これからの季節、冷えた清涼飲料水は口当たりがよく、一口飲むだけでホッとした気分になります。甘いものには疲れを癒す、気分をリフレッシュさせるなどの効果もありますが、飲みすぎには注意が必要です。量を決めて飲むようにしましょう。

★ 栄養 コーナー ★

糖質ゼロ飲み物について

糖質ゼロと書かれた飲み物には、主に人工甘味料が使用されていることが多いです。人工甘味料には普通のジュースにたくさん入っている砂糖が含まれていないため、血糖値が上がりにくくなります。ですが、人工甘味料も摂りすぎると体に良くない影響がある可能性があるため、良い栄養素と適度な運動、そして十分な睡眠という基本的なところを意識した生活を送りましょう。